

**HAARLEM** HAARLEMMERMEER  
EO



MAART 2019 **GRATIS MEENEMEN!**  
[WWW.HAARLEMBRUIST.NL](http://WWW.HAARLEMBRUIST.NL)

# BRUIST



Stedentrip:

*Antwerpen* bruist!

**Like & share**  
voor mooie prijzen

# *Natuurlijk*

“COSMETISCHE  
INGREPEN  
ZIJN GEEN  
WONDERMIDDEL”



# nog mooier

Eric P. de Weerdt werkte 25 jaar lang met veel plezier als huisarts. Drie jaar geleden besloot hij om zijn oude professe als cosmetisch arts weer op te pakken. Hij sloot zich aan bij **TheBodyManager**, een jonge en dynamische schoonheidssalon in IJmuiden. Hier verzorgt hij verschillende specialistische en cosmetische behandelingen, o.a. CACI, botox, fillers en PlexR.

“Ik vind het belangrijk om voor iedereen de tijd te nemen”, vertelt Eric. “Hier ben je geen nummer, maar word je gezien als persoon. Je krijgt van te voren alle informatie die je nodig hebt en heb je nog vragen na de behandeling, dan worden die beantwoord in het nagesprek.”

## FACELIFT ZONDER MES

“We zijn een van de slechts 4 plekken in Nederland die de CACI behandeling aanbieden. Dit is de enige techniek waarmee de productie van collageen wordt gestimuleerd, zonder dat de huid eerst wordt

beschadigd.

Daarnaast worden je gezichtsspieren intensief getraind. Voor een optimaal resultaat moet je minimaal acht behandelingen ondergaan. Dan is je huid weer een stuk steviger en strakker.”

## PLEXR SOFT SURGERY

Het nieuwste van het nieuwste is PlexR Soft Surgery. “Met een speciaal apparaat verdamp je eigenlijk alles wat op de bovenste huidlaag ligt - denk aan moedervlekken, wratjes en acnelittekens - zonder daarbij littekens achter te laten. Het wordt het meest gebruikt voor een ooglidcorrectie zonder snijden. In slechts een uur ben je van je hangende oogleden af.”

## REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Ik kies bewust voor innovatieve technieken waar je de huid zo min mogelijk mee beschadigt. Ik probeer daarbij zo realistische mogelijke verwachtingen te kweken over wat ik kan bewerkstelligen. Cosmetische behandelingen zijn geen wondermiddel, het beste resultaat heb je als je ook inwendig goed voor jezelf zorgt. De huisarts in mij kan het niet nalaten daar op te wijzen!”

## Cosmetisch arts

**Eric P. de Weerd**

Zeewijkplein 33 IJmuiden

**06-48774261**

infodeweerd@gmail.com

**www.thebodymanager.com**



**GOED OM  
TE WETEN**

Eric werkt ook vanuit  
andere locaties in  
Zandvoort, Amsterdam,  
Beverwijk en Uden.



# Inhoud

12



18



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus

**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout

**FOTOGRAFIE BZ** Miranda de Koning-Schiering

**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

### CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/haarlembruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Haarlem Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langsthorst, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het cocoonen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

## *Bruisende* **lezer,**

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog grootser aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Massagepraktijk Be Touched, Nieuw Water en Van Wassenaer Wytema Advocaten de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

**René Moes**



# Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

# Antw



## SHOPPEN

### SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m<sup>2</sup>.  
[www.stadsfeestzaal.com](http://www.stadsfeestzaal.com)

**GROTE MARKT** Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

## HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien  
*Wapper 9-11, [www.rubenshuis.be](http://www.rubenshuis.be)*



## STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.  
*Pelikaanstraat 3, [www.brasserieroyal.be](http://www.brasserieroyal.be)*



# stedentrip

# Antwerpen



## MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. [www.mas.be](http://www.mas.be)



## UNIEKE PLEKJES

**PARK SPOOR NOORD** Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

**HET ZUID** is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

## BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! [www.dekoninck.be](http://www.dekoninck.be)



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be). We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

# “Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekennde mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

## Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!  
Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op  
**076-5021879**

Kijk op  
**handigekasten.nl**

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





# Zit lekkerder in je vel met een mooier figuur!

Het programma van Bailine helpt je bij de opbouw van een gezonde, soepele spiermassa. We hebben meer dan 90 speciaal ontwikkelde simulatorprogramma's, waarvan elk zich richt op een specifiek gebied van het lichaam. Hierdoor wordt het mogelijk om heel plaatselijk aan je lichaam te werken.

## Bailine ondersteunt de vorm van jouw lichaam

Onze geautomatiseerde, spierstimulerende behandeling is identiek aan een traditionele work-out. Deze behandeling is een ideale uitkomst voor vrouwen die niet kunnen of willen trainen. Met de elektrotraining van Bailine train je jouw lichaam op een gerichte wijze, zonder dat je je hoeft in te spannen. Behandelingen bij Bailine zijn effectief en uiteraard onder begeleiding van één van onze ervaren specialisten.

## Meer dan figuurvorming

We geven je graag aanvullend advies en net dat extra steuntje in de rug. Wanneer je ons programma volgt, boek je al snel vooruitgang. Door middel van motivatie-cd's en begeleiding moedigen we je aan om ook onze Bailine oefeningen toe te passen of traditionele work-outs toe te voegen. Zo bereik je een langdurig resultaat en ontwikkel je tegelijkertijd een gezondere levensstijl. Bailine is meer dan figuurvorming; wij gaan voor een blijvend resultaat!

**Vraag nu een gratis proefbehandeling aan zodat je kunt ervaren hoe de Bailine methode werkt!**



## Figuurvorming

- plaatselijk afvallen
- verstevigt de huid
- corrigeert het figuur
- geeft meer energie
- kost weinig tijd / inspanning



Marnixplein 21, Haarlem  
023 532 0016 / 06-55 93 44 29  
haarlem@bailine.nl  
collette@naturalhealthcenter.nl  
[www.naturalhealthcenter.nl](http://www.naturalhealthcenter.nl)



### ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, [nl.bulldogskincare.com](http://nl.bulldogskincare.com)



### ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald. Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas. De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,  
[www.wilkinsonsword.nl](http://www.wilkinsonsword.nl)

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! Of stuur je gegevens o.v.v. FrameWork naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



### FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, [www.mendo.nl](http://www.mendo.nl), € 40,-

**HET BEGIN VAN GIN**

De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via [www.distillersacademy.nl](http://www.distillersacademy.nl)**

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).

soda**stream**

**Like de Facebookpagina**

van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!  
**Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Lente!

**GEZONDE PIZZA**

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. [www.sugopizza.nl](http://www.sugopizza.nl)

**EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN**

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

**Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, [www.limafood.com](http://www.limafood.com)**





*Door aanraken  
geraakt worden*

“IK HELP JE OM JE  
**BEWUST TE WORDEN,**  
TE VOELEN WAT ER IN  
JE **LICHAAM EN GEEST**  
GEBEURT”

Door haar werk als psychiatrisch verpleegkundige raakte Bea van der Vegt geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen massagepraktijk Be Touched in Haarlem. De 3 pijlers van de praktijk zijn: Massage therapie, Ouder & kind en Stoelmassage.

### **MASSAGETHERAPIE**

“Massage therapie is meer dan een gewone massage. Ik help je om je bewust te worden en te voelen wat er in je lichaam en geest gebeurt. Elke sessie bespreken we waarvoor je komt en wat je op dat moment nodig hebt. De massage wordt hierop afgestemd. Ik gebruik verschillende massagetechnieken zoals: bindweefselmassage, Esalen ontspanningsmassage, holistic pulsing, stretching, joint-movement & joint-release, Trager Approach, cupping en ademtherapie. Tijdens een massage kunnen emoties vrijkomen, hier is alle ruimte voor. En waar nodig kunnen we dit verder verkennen en verhelderen. Klanten komen regelmatig terug om klachten te voorkomen.”

### **OUDER & KIND**

“Ik ben tevens gespecialiseerd in zwangerschapsmassage, waarbij ontspanning en eventuele zwangerschapsklachten centraal staan. Deze massage wordt gegeven op een speciale tafel met buik- en borstuitsparing. Het is voor zwangere vrouwen heerlijk om weer even ontspannen op hun buik te kunnen liggen. Voor beide ouders bied ik babymassage aan. Voor baby's is het essentieel om aangeraakt te worden. Ik leer ouders hoe ze op verantwoorde wijze hun kind kunnen masseren.”

### **STOELMASSAGE**

“Veel werknemers krijgen op den duur werkgerelateerde klachten, zoals nek-, schouder en rugklachten. Stoelmassage is een efficiënte manier om deze klachten te behandelen en te voorkomen. Deze drukpuntmassage van rug, schouders, armen, nek en hoofd duurt 20 minuten en vindt plaats op een speciale ergonomische stoel. Stoelmassage wordt op de werkplek, in mijn praktijk, op locatie of bij mensen thuis aangeboden.”



**Massagepraktijk Be Touched**

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem

023-5311190 / 06-17578337

info@betouched.nl | [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)

*Gratis parkeren*

The background of the entire page is a photograph of two glasses filled with water and ice cubes, resting on a light-colored wooden surface. The lighting is bright, creating highlights on the water and the edges of the glasses.

# *Revitaliseer je kraanwater!*

Giovanna Gomersbach was altijd al bezig met voeding. Toen ze eind 2010 tot de ontdekking kwam dat er zoiets bestond als 'gevitalseerd water', was haar interesse gewekt. Ze ging op onderzoek uit, wat resulteerde in het boek **'De Schoonheid van Water - goud van de toekomst'**. Vanuit haar passie ontstond bovendien het nieuwe beroep 'waterveredelaar' en ook het bedrijf Nieuw Water.

**“WATERVEREDELING  
BRENGT WATER  
WEER TOT LEVEN  
EN DAT PROEF JE!”**

Giovanna Gomersbach

## HET KAN ANDERS

Nieuw Water verkoopt verschillende hulpmiddelen waarmee je het water uit je kraan kunt vernieuwen. “De kwaliteit van het Nederlandse leidingwater is goed in de zin dat je er niet ziek van wordt en het een neutrale smaak heeft”, vertelt Giovanna. “Door alle bewerkingen is het echter ontdaan van allerlei positieve eigenschappen. Iedereen die weleens sprankelend water uit een bergbeek heeft geproefd, weet dat het anders kan. Niet voor niets kiezen sommige mensen ervoor alleen water uit flessen te drinken.”

## LEKKER, GEZOND EN DUURZAAM

“Met innovatieve methoden en technieken kun je de zuiverheid, moleculaire structuur en energiewaarde van kraanwater herstellen en versterken. Dat is niet alleen lekkerder, maar ook gezonder. Bovendien is het veel duurzamer dan flessen, alleen al omdat je geen afval hebt.”

## ZELF ERVAREN

“Geen mens is hetzelfde. Je moet uiteindelijk vooral zelf ervaren wat waterkwaliteit is en wat het voor je

kan betekenen. Om die reden ga ik bij voorkeur naar de mensen toe voor een waterproeverij. Daarbij gaan we uit van het lokale water en kijken we samen wat de meest geschikte methode is om de basiskwaliteit van het water uit je kraan te optimaliseren.

Afhankelijk van de persoonlijke wensen en behoeften van jou en eventueel je gezin is het ook mogelijk om het water te verrijken met bepaalde functionaliteiten.”

## PERSOONLIJKE DRIJFVEER

“Ik weet uit eigen ervaring dat het drinken van zuiver en vitaal water bijdraagt aan je kwaliteit van leven en dat je daar blij van wordt. Dat gun ik iedereen en daar ga ik voor!”

## TIP

Als je nu een e-mail stuurt naar [contact@nieuwwater.nl](mailto:contact@nieuwwater.nl) krijg je het H2 Dossier (t.w.v. € 11,-) toegestuurd, dat je alles vertelt over de meerwaarde van het gebruik van waterstof in je water.



# NIEUW water

2012 AB Haarlem | 06-29572535  
[contact@nieuwwater.nl](mailto:contact@nieuwwater.nl) | [www.nieuwwaterwinkel.nl](http://www.nieuwwaterwinkel.nl)

# Voor een ander geluid op de arbeidsmarkt!



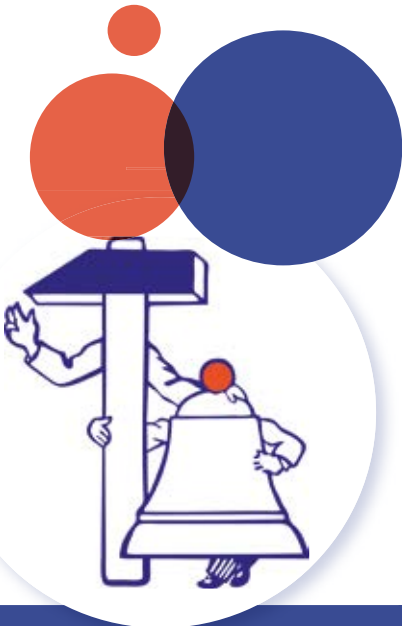
Ik wil je graag verleiden te investeren in een loopbaancoach die volledig snapt; 'hoe lastig het kan zijn als je op het werk bent vastgelopen' of 'in je huidige loopbaan wordt onderbroken'.

Waarvoor je op zoek moet gaan naar een andere manier om het werk te gaan doen, waar je goed in bent en waar je plezier aan beleeft. Wat heb jij dan nodig om bij het fundament van je loopbaan te komen en opnieuw op authentieke wijze een bewuste keuze te blijven maken?

Ik beleef er plezier aan om je aan de hand mee te nemen en dat zet je te kunnen geven. Door verbinding te maken met jouw persoonlijke vraag, door opnieuw te ordenen, niets weg te gooien maar anders neer te zetten. Ik verras je met andere invalshoeken, ik verleid je los te komen van de dilemma's en de ontstane situatie.

Het zet je in beweging waardoor verandering mogelijk wordt en problemen kunnen worden opgelost. Verandering is mogelijk als je het ook durft te gaan doen! Laat mij dan dat ene zetje geven, waardoor jij weer verder komt met een 'positieve verandering' als resultaat. Dat is koers en richting pakken in je loopbaan vanuit een bewuste keuze. Hiermee kan je de hele wereld aan! Het zijn mijn kernwaarden die jou verder helpen om dit te gaan doen.

**Heb ik je nieuwsgierig gemaakt? Maak dan nu een afspraak voor een gratis 'Groeï loopbaangesprek'.**



voor een  
**AnderGeluid**

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie



Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar vooruit**.

**Rokjesdag** is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.



We staan er niet vaak bij stil en toch kan het ons allemaal overkomen, een verkeersongeval, een ongeluk op het werk, een mislukte medische ingreep, of een valpartij tijdens sport en spel. De gevolgen kunnen zowel voor het slachtoffer, als voor zijn omgeving enorm ingrijpend zijn.

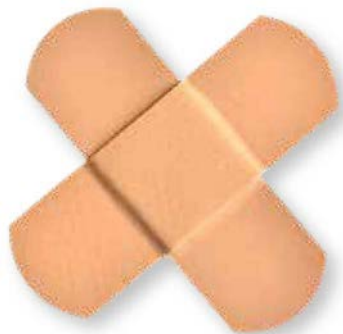
## Bijstaan van

Een voorbeeld uit onze praktijk: Een jong gezin, bestaande uit vader, moeder en dochtertje van anderhalf rijdt na een geslaagde wintersportvakantie naar huis. Het is koud en het ijselt een beetje. Vader zit aan het stuur. Op een gegeven moment rijdt hij door een tunnel, waar het wegdek plotseling een stuk gladder is dan erbuiten. Daardoor verliest hij de macht over het stuur en raakt in een slip, draait om de as en komt tegen de wand van de tunnel tot stilstand.

Achter het gezin rijdt een arts, die het gezin onmiddellijk te hulp schiet. Op het eerste gezicht lijkt het allemaal mee te vallen. Vader en moeder kunnen zonder hulp uit de auto komen. Hun dochtertje zit ogenschijnlijk ongedeerd in haar extra veilige kinderzitje. Hoe schrijnend is echter de werkelijkheid! Weliswaar hebben de gordels van haar zitje hun werk gedaan, maar het hoofdje van het dochtertje is topzwaar en heeft een enorme zwieper gemaakt, met als verschrikkelijk gevolg een hoge dwarslaesie.

Dankzij snel ingrijpen van de behulpzame arts, kon haar leven worden gered; dankzij de enorme vechtlust van zowel de ouders, als het meisje zelf, kan ze nu weer thuis wonen.

Wanneer een jong en onschuldig kind het slachtoffer wordt van zo'n dramatisch ongeluk, dan roept dat vaak een oerkracht in mensen boven. Ook verzekeraars zetten dan graag hun beste beentje voor. Dankzij de coulante opstelling van de verzekeraar van de auto, zal dit meisje alles krijgen wat zij nodig heeft en krijgen ook de ouders ondersteuning op alle fronten.



# mensen met letsel

Speciaal voor kinderen bestaan allerlei regels, die erop toezien dat zij zo goed mogelijk geholpen worden, zeker als het gaat om verkeersongevallen. De gedachte daarachter is dat kinderen beschermd moeten worden tegen de risico's van het wegverkeer.

Jammer genoeg vinden lang niet alle slachtoffers van ongelukken even gemakkelijk hun weg in letselschade land. Verzekeraars zijn niet altijd zo coulant als in het geval van dit meisje. Vaak zijn ze kritisch, vandaar dat het belangrijk is op tijd een letselschadeadvocaat in te schakelen. Advocaten onderscheiden zich van schaderegeling bureaus, omdat zij als enige het recht hebben een zaak aan de rechter voor te leggen. Zij kunnen dus veel beter een vuist maken tegen de verzekeraar als dat nodig is.

Ons kantoor heeft zich toegelegd op het bijstaan van mensen met letsel. Het gaat niet alleen om het krijgen van schadevergoeding, maar ook om het krijgen van erkenning voor het leed dat onze klanten is aangedaan.

Natuurlijk kan geld het leed nooit goedmaken, maar het kan wel helpen dit leed te verzachten. Het is de kunst van een goede letselschadeadvocaat om de verzekeraar te laten inzien dat belangen niet altijd tegenstrijdig hoeven te zijn, maar dat er ook gemeenschappelijke winstpunten zijn te vinden. Op die manier kun je veel beter samen optrekken, waarbij het slachtoffer centraal staat in de schaderegeling.

**In de volgende editie van Haarlem Bruist vertellen we u daar meer over.**



Kleine Houtweg 113 Haarlem | 023-8200690  
info@vanww.nl | [www.vanww.nl](http://www.vanww.nl)

Al van kinds af aan wist **Pamela Wolfsen** wat ze wilde worden; kapster. In september 2016 opende ze de deuren van haar eigen kapsalon, **Refresh Make up & Hair, in Hoofddorp**. “Wij zijn **gespecialiseerd** in het **zetten, adviseren** en **verwijderen** van **hairextensions.**”

Wilt u graag **meer volume** in uw haar en/of **meer lengte**? Dan bent u bij ons aan het **juiste adres!**

# *Hairextensions*

*voor volume & verlenging*



## MET WELKE METHODE WERKEN WIJ?

De Hairextensions worden bij ons gezet met waxjes, deze worden eerst verhit waarna de plukjes haar aan uw eigen haar bevestigd worden.

Hairextensions zijn niet schadelijk voor uw haar, mits u ze niet te lang in uw eigen haar laat zitten en niet zelf verwijdert. Door een goede verzorging en de extensions te laten zetten en verwijderen bij een professionele hairsalon, loopt uw eigen haar geen schade op.

## HAIREXTENSION PRIJZEN EN ABONNEMENTEN

Wilt u graag extensions, maar zijn de kosten te hoog om het in 1 keer te betalen? Geen probleem, wij hebben de oplossing voor u:

Het Hairextension abonnement. Dit betekent betalen in maandelijkse termijnen, waardoor u direct uw hairextensions kunt laten zetten.

## VERZORGING

De juiste verzorging voor hairextensions is zeer belangrijk. De kwaliteit van de hairextensions valt en staat met goede of slechte verzorging. Bij een slechte verzorging, maar vooral met de verkeerde verzorgingsproducten, gaan je hairextension er onverzorgd en armoedig uit zien.

## TIPS & VERZORGING

De hairextensions mogen gemiddeld 4 maanden in het haar blijven zitten. Dit hangt af van de verzorging van de hairextensions en van je eigen haargroei. Daarna moeten de hairextensions eruit gehaald worden om beschadiging aan je eigen haar d.m.v. klitvorming te voorkomen. Na het inzetten van de hairextensions mag het haar 1 dag niet gewassen worden, dit in verband met het uitharden van de waxjes.

Om de extensions te voeden en om een zo lang mogelijk draag plezier te hebben van de extensions is het noodzakelijk om de daarvoor geschikte verzorgingsproducten te gebruiken, deze zijn uiteraard verkrijgbaar in de salon.

**Wilt u weten of extensions ook voor u geschikt zijn?  
Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend adviesgesprek.**



## HAARTIPS/REFRESH



Tussenweg 33 Hoofddorp | 06-23881457

info@refreshhairsalon.nl

www.refreshhairsalon.nl

# Van futloos en zwak naar fit en gezond blijven!



"WERK PREVENTIEF  
AAN JE GEZONDHEID"



*Therapeut Helen Michaels*

Kreierhof 41  
Nieuw-Vennep  
023-2100157

info@personaltouchnederland.nl  
[www.personaltouchnederland.nl](http://www.personaltouchnederland.nl)

Je beseft pas hoe kostbaar je gezondheid is op het moment dat die in gevaar komt.

Bij Personal Touch Nederland wordt dit probleem onder andere aangepakt met fysische vasculaire therapie, bijzonder gezond water en aanvullende gezonde voeding. Ook kun je worden begeleid door middel van NLP-coaching en diverse andere natuurgeneeskundige therapieën. Hieronder zal worden ingegaan op de eerstgenoemde aspecten.

## Ontspannen met fysische vaattherapie

Wist je dat een beperkte microcirculatie stemmingsstoornissen en verschillende ziekten kan veroorzaken of verergeren? Ook lichamelijke en geestelijke prestaties, groei- en genezingsprocessen hebben verband met microcirculatie. Het kan dus gaan om diabetes, maar ook om slaapstoornissen, depressies en burn-out. Fysische vaattherapie stimuleert de pompbeweging van de bloedvaten, waardoor de bloedsomloop wordt verbeterd.

## Hoe dit in zijn werk gaat?

Je gaat 2x 8 minuten op een speciale mat liggen. Door middel van deze mat worden binnen 2 minuten de microvaten gestimuleerd en gaat de bloedsomloop als een snelweg door het lichaam heen.

## Bij welke klachten?

- Stress-, spannings- en burn-outklachten
- Pijn en ontstekingen
- Auto-immuunziekten
- Psychosomatische klachten
- Andere klachten waarbij de huisarts niet kan helpen

**Personal Touch  
Nederland is een  
franchiseorganisatie en  
altijd op zoek naar  
therapeuten die zich  
willen aansluiten.**

# DAGJE UIT

## IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

**Zaterdag 23 & zondag 24 maart**  
**Beursgebouw Eindhoven.**  
[www.ibizaxperience.eu](http://www.ibizaxperience.eu)

## FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. Façade is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht.

**FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99**

# Voorgoed verlost van bril en lenzen

Stel je het leven voor zonder bril of lenzen: wakker worden en de wereld meteen scherp zien. De krant lezen zonder eerst naar je bril te moeten zoeken. Sporten en zwemmen zonder bril. Nooit meer beslagen brillenglazen. Of een lens die irriteert. Het kan met ooglaseren bij CARE Laser.

CARE Laser heeft het beste voor ogen. Wij staan in Zwitserland al jaren synoniem aan kwaliteit in ooglaserbehandelingen. Wij onderscheiden ons door onze prijs-kwaliteitverhouding. Onze behandelingen zijn betaalbaar. Terwijl we werken met zeer ervaren en gewaardeerde oogchirurgen, optometristen en zeer moderne geavanceerde apparatuur.







# Wij hebben het beste voor ogen

- ✓ Nederlandse kwaliteit met Zwitserse precisie
- ✓ Meer dan 40.000 ogen behandeld
- ✓ Nederlandse artsen en optometristen
- ✓ Allernieuwste lasertechnologie
- ✓ Moderne, comfortabele klinieken
- ✓ Behandeling vanaf € 995,-

Wacht niet langer op het heerlijke leven zonder bril en lenzen. Maak nu een afspraak voor een vooronderzoek of vraag meer informatie aan.

## Bruisend aanbod:

Tot 1 mei 10% korting op een ooglaserverhandeling  
Ga naar [care-laser.nl/bruist](http://care-laser.nl/bruist) of bel 0800 - 1224





# Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- [www.smaakamsterdam.com](http://www.smaakamsterdam.com)
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)



# pastel

Met al deze prachtige pasteltinten komen de lentekriebels vanzelf. Nu nog een beetje warmte en wat zon en het voorjaar kan niet meer stuk!

7. Pure XS for her Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,60 [www.pacorabanne.com](http://www.pacorabanne.com)  
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- [www.armanibeauty.com](http://www.armanibeauty.com)  
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)  
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 [www.ogxhair.nl](http://www.ogxhair.nl)  
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 [www.glamglow.com](http://www.glamglow.com)

# BRUIST

**Haarlem Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid.** Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.haarlembruist.nl](http://www.haarlembruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## HAARLEM

Restaurant Fris

Beebox

Amedee

Fantastisch Tassen

Albert Heijn Kruisweg

Carlton Square Hotel

Indigo Hair & Beauty

Hästens Store Haarlem

Stadsschouwburg & Philharmonie

Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

Free-up

Zenpunt

Voor een ander geluid

Beauty Clinic

Trauma Sensitive yoga

Salotto Sogno

## BLOEMENDAAL

Rounders Junior Collection

## OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

## HEEMSTEDE

The Vintagestore

## SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser

## ZANDVOORT

Touch of The Sea



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar [www.haarlembruist.nl](http://www.haarlembruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

# Barre Workout bij Studio 44

Barre Workout is misschien wel de meest hippe Workout van dit moment. En nu ook te volgen in Haarlem! Barre combineert de techniek van klassiek Ballet, de controle van Pilates, de flexibiliteit van Yoga en de kracht en het uithoudingsvermogen uit de Fitness. Deze Total Body Workout geeft jou lichaamsbesef, coördinatie, elegantie, souplesse en strakke, lange spieren.

De les is opgebouwd uit 4 delen.

- **Warming up.** Deze start 'in het midden'. Met behulp van een kleine choreografie van verschillende bewegingen uit de Dans, de Pilates en de Yoga, wordt het lichaam voorbereid op bewegen.
- **De Barre.** Aan de 'Barre' (een lange houten stok tegen de muur, waar je je aan vast kunt houden voor je balans) doe je

pittig/snelle oefeningen afgewisseld met lyrische en dansante bewegingen. Er wordt gelet op een juiste lichaamshouding, je core blijft stabiel en je benen en billen worden krachtig getraind.

- **Oefeningen** op de mat.
- **Stretchen.**

De hele workout wordt gegeven op heerlijke opzweepende muziek, vaak Deep House-achtige tracks.



## KOM MEEDOEN!

Vanuit de stoel van de schoonheidsspecialiste door naar de kappersstoel. Dat kan bij **Indigo Hair & Beauty**. Tweeëntwintig jaar geleden begon Leo van Norde zijn eigen kapsalon in Haarlem, vijf jaar later voegde zijn vrouw Ellen zich bij hem met haar schoonheidssalon. Samen zetten zij zich voor 100% in voor hun klanten.

Sinds 2015 is Indigo Hair & Beauty gevestigd in een splinternieuwe salon, op 150 meter verwijderd van het oorspronkelijke pand, dat inmiddels is gesloopt. Leo zit met de kapsalon op de begane grond, terwijl Ellen is te vinden op de verdiepingsvloer. “Je kunt dus heel makkelijk bij elkaar binnenlopen”, aldus Ellen.

### ALLROUND KAPSALON

“Leo is een echte herenkapper. Dankzij zijn schat aan ervaring heeft hij dit vak perfect in de vingers. Ook baarden kan hij trimmen. Leo laat zich bijstaan door een dameskapster, een leuke jonge meid die zorgt voor hippe, trendy

kapsels. Knippen, verven, het kan allemaal. Balayage en high- en lowlights zijn nog steeds helemaal in. Stylen doen we met de producten van Goldwell, maar het verven gebeurt met de verf van Eugene Perma, die zorgt voor een geweldige glans.”

### TOTALE ONTSPANNING

“In de schoonheidssalon kun je terecht voor allerlei huidverbeterende gezichtsbehandelingen met de eerlijke, hypoallergene producten van Janssen Cosmetics en LookX scincare, maar ook voor o.a. harsen en epilieren van de wenkbrauwen. Je wordt heerlijk vertroeteld door mijn handen en door mijn aanwezigheid. Ik neem alle tijd voor je en

allerlei extra's als een hoofdmassage tijdens het intrekken van het masker maken het helemaal af. Zodra je hier in de stoel ligt, kan het genieten beginnen.”

### GEMOEDELIJKE SFEER

In zowel de kapsalon als de schoonheidssalon hangt een gemoedelijke sfeer die ervoor zorgt dat je je al snel helemaal op je gemak voelt. “In ons vak doen we natuurlijk meer dan alleen werken met je haren en huid. We bieden graag een luisterend oor!”

Alles voor

# Hair &

INDIGO  
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158 | 06-29002005  
info@indigobeautey.nl | [www.indigobeautey.nl](http://www.indigobeautey.nl)

“JE KUNT HIER HELEMAAL  
TOT JEZELF KOMEN”



*Beauty*

# Jumping Jack is

Frank Lammers speelde in tientallen films en het grote publiek kent hem vooral van de Jumbo reclames. Als regisseur van het muziektheaterspektakel 'Jumping Jack' gaat Lammers een nieuwe uitdaging aan. Aan Bruist vertelt hij waarom hij ja zei.



'Jumping Jack' is een grootse theatervoorstelling met rockmuziek en ronkende motoren over het leven van de roemruchte motorcoureur Jack Middelburg (1952-1984) die in april 1984 verongelukte tijdens races in Tolbert. Het wordt een spectaculaire show met 20 acteurs, 30 motorrijders, 60 dansers, 40 gitaristen en 200 figuranten.

Per voorstelling is er plek voor 3.000 toeschouwers. Lammers: "Het is een totaal bezopen plan, dus ik zei meteen ja.

Mensen die van motoren aflazeren, keiharde rockmuziek en romantiek. Het kan eigenlijk niet, dus ik ben voor."

## **Waarom was je meteen enthousiast toen je werd benaderd?**

"Ik houd van sport, theater en gekke plannen. Dat komt hier allemaal samen. Groter dan dit krijg ik het bovendien niet."



# terug in Assen

## Wat heb jij met Jack Middelburg?

“In de jaren tachtig zat ik net als vele andere motorsportliefhebbers regelmatig voor de televisie om naar de races te kijken, zeker als Jack Middelburg meereed. Middelburg was naast een begenadigd coureur een kleurrijke persoonlijkheid die een Hollywood waardig leven heeft geleefd. Never a dull moment! Juist zijn meeslepende levensverhaal maakt de voorstelling ook voor mensen die niet zo gek zijn op motorsport meer dan de moeite waard.”

## Wat zie jij als jouw belangrijkste taak als regisseur?

“Het wordt vooral een kunst om te zorgen dat het één geheel wordt, alles moet naadloos bij elkaar komen. Half maart beginnen de repetities, dus we zullen zien hoe het gaat, ik ga er heel open in. Last van stress heb ik absoluut niet. Als je je best doet, lukt iets wel of simpelweg niet!”

‘Jumping Jack’, met hoofdrollen voor Matteo van der Grijn (Soldaat van Oranje), Julia van der Vlugt en Lucas Hamming, is van 9 t/m 19 mei te zien op het TT circuit van Assen. Tickets zijn te koop via [www.jumpingjack.nu](http://www.jumpingjack.nu).

“NEVER A DULL  
MOMENT”



## DOE MEE & WIN

Bruist mag 6 x 2 vrijkaarten weggeven voor deze spectaculaire musical. Mail je gegevens onder vermelding van ‘Jumping Jack’ naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

OPNIEUW UITGEVONDEN

# PEUGEOT 508

ULTIEME PERFECTIE



www.nieuwe508.nl

**VANAF € 38.170**

PRIVATE LEASE V.A. € 619/MND.

Let op! Geld lenen kost geld 

**Van Mossel**

# *Mondverzorging* basis voor gezond en sterk gebit



Eleonore

Vier jaar 'Tandartsen aan de Herenweg'. Vanaf het begin ben ik betrokken geweest bij het ontstaan van deze praktijk. Eerst in een klein team en ik heb de praktijk groter zien worden. Een leuk team van enthousiaste collega's die ieder op zijn of haar eigen vakgebied een bijdrage leveren aan goede mondverzorging.

Ik ben zelf zo'n 28 jaar geleden begonnen als assistente en door studie en opleidingen ben ik nu als paro-preventie assistente betrokken bij de praktijk. Mijn werkzaamheden liggen vooral op het gebied van preventieve mondzorg. Ik doe dit in de vorm van motiveren en het stimuleren van een goede mondhygiëne. Ik vind het persoonlijk contact met de patiënten heel belangrijk. Ik merk dat die persoonlijke aanpak de patiënten helpt in het in stand houden of verbeteren van hun gebitsverzorging. Iedere patiënt is voor mij uniek en ik probeer ook mijn 'praatje' of behandeling puur op de individuele patiënt af te stemmen.

Zelf heb ik bij 'Tandartsen aan de Herenweg' mijn draai helemaal gevonden en iedere dag is voor mij weer een nieuwe uitdaging. Voor mijzelf heb ik de visie dat een goede mondverzorging een basis is voor een gezond en sterk gebit.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320

info@tandartsenaandeherenweg.nl

[www.tandartsenaandeherenweg.nl](http://www.tandartsenaandeherenweg.nl)

# Persoonlijk advies...

## opent een wereld van mogelijkheden

Trudy en Ron van der Elst hebben al meer dan 25 jaar ervaring in het inlijsten van allerlei afbeeldingen. Sinds 7 jaar is het bedrijf gevestigd aan Nieuweweg 57 in Hoofddorp. Veel trouwe, vaste klanten - zowel overheden en bedrijven als particulieren - weten hen hier te vinden.

“Vanuit onze expertise geven we onze klanten graag een persoonlijk advies. We gaan daarbij uit van jouw wensen, maar we geven het eerlijk aan als we ervan overtuigd zijn dat het nog beter kan. Vaak denken mensen dat de lijst ten dienste moet staan van de afbeelding, maar dat betekent niet dat deze onzichtbaar moet zijn. Dat piepkleine vergeelde babyfotootje ziet er in een grote, monumentale lijst uit als een museumstuk. Als iets bijzonder voor je is, mag het gezien worden.”



**TIP**  
BIJ CAPRICORN  
LIJSTEN KUN JE  
GRATIS PARKEREN  
VOOR DE DEUR.



**Capricorn Lijsten**  
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**  
info@capricornlijsten.nl | [www.capricornlijsten.nl](http://www.capricornlijsten.nl)

# Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



## Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



## Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



## Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decl  r



## Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**  
voor een ruime keuze uit deze  
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.



Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



**Judica Skincare**  
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem  
+31 612 86 55 75  
[judicaskincare.com](http://judicaskincare.com)



# ILZE

# MASSAGES



Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij.

Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn. Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Samen met haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

**Massage op locatie, massages bij businesssevents, massages in praktijk (Zandvoort).**

ILZEMESSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

## TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-

# Houd je *gebit* gezond

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



**POETS JE GEBIT TWEEMAAL PER DAG**, zo blijft je gebit schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

**POETS MINIMAAL 2 MINUTEN** per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

**BESTEED AANDACHT AAN JE TANDVLEES.** Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

**VERVANG JE TANDENBORSTEL OP TIJD.** Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

**DAGELIJKS FLOSSEN** is een belangrijk onderdeel van je mondverzorgingsroutine. Zo help je tandplak te verwijderen uit de zones waar je met een tandenborstel niet goed bij kan.



*Alles staat in  
verbinding met elkaar*

Kate Maslowska is een voetreflextherapeut met een passie voor onderliggende oorzaken.

Er is geen half weg... Haar therapeuschap heeft ze verrijkt met stage in Beijing in China. Reflextherapie Voetspoor verwijst naar de veronderstellingen van de traditionele Chinese geneeskunde. Een gezond lichaam is een fascinerende machine met alle onderdelen in perfecte staat. Hij werkt met een juiste balans door het goed functioneren van systemen, klieren, organen en chemische reacties die plaatsvinden. Laat slechts één component uit de hand lopen en je voelt het effect in je hele lichaam. Je bent op dit moment al ontregeld. Denk aan fysieke, mentale en emotionele klachten.

REFLEXTHERAPIE

*Kate Maslowska*



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800

[www.reflextherapievoetspoor.nl](http://www.reflextherapievoetspoor.nl)

**BRUIST**

*Geluk*  
kun je  
vermenigvuldigen  
door  
het te delen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

**BRUIST**

Uw **onderneming** ook **presenteren**  
in dit sprankelende magazine?

Of wilt u meer  
weten over de vele  
mogelijkheden van  
**Haarlem Bruist?**



Neem dan contact  
op via [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel 06-19629221



Door meneer en mevrouw werd ik benaderd met de vraag of ik hen als mediator kon begeleiden om tot afspraken te komen zodat zij samen hun echtscheiding konden regelen.

# Samen tot goede afspraken komen

Meneer was de kostwinner en mevrouw was de verzorgende ouder die de drie, inmiddels meerderjarige, kinderen groot heeft gebracht. Mevrouw heeft bij het krijgen van haar eerste kind bewust afstand gedaan van haar carrière en hierover goed met haar echtgenoot gesproken. Inmiddels 35 jaar later hebben meneer en mevrouw besloten om hun huwelijk niet meer voort te zetten en zij wilden samen de echtscheiding verzoeken. De vraag was hoe meneer mevrouw financieel kon ondersteunen. In eerste instantie werd de mogelijkheid onderzocht om de partneralimentatie 12 jaar lang te betalen. Mevrouw kreeg de mogelijkheid om in de echtelijke woning te verblijven en vandaar uit haar carrière nieuw leven in te blazen. Na overleg met een financieel adviseur is door meneer en mevrouw besloten om over te gaan tot de afkoop van de alimentatie. Dit is een manier waar beide partijen achter moeten staan. De afkoop alimentatie kan fiscaal bijna neutraal worden gerealiseerd. De afkoop van de alimentatie dient door de ene partner aan de andere partner voldaan te worden nadat de echtscheidingsbeschikking in het register is ingeschreven. Van belang is dat de ex-partners de belastingaangifte gezamenlijk verzorgen, want de ene partner trekt het betaalde afkoopbedrag in de aangifte af en de andere partner geeft het in de aangifte op. Het resultaat is dat er minimaal fiscaal afgedragen zal moeten worden door de ontvangende partij. Dit bleek voor beide partijen een schot in de roos.

**Wil jij ook begeleiding of advies bij jouw verzoek tot echtscheiding?  
Bel of mail mij gerust.**



**K**rim  
ADVOCaat  
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem  
023-5737081  
info@krimadvocaten.nl  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)



# ZELFVERZEKERD PRESENTEREN

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | [www.cvanhoof.nl](http://www.cvanhoof.nl)

**Kun je al presenteren, maar zou je jezelf hierin nog verder willen ontwikkelen?**

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die presentatie een stuk natuurlijker en zelfverzekerder verloopt.



Zelfverzekerd  
en krachtig  
leren presenteren  
en ervan  
genieten!



# PRIMEURSHOP BOL



# VERS VOOR U!

*Van vers fruit tot complete maaltijden, warm aan huis bezorgd!*



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort

Tel: (023) 537 83 25, [www.primeurshopbol.nl](http://www.primeurshopbol.nl)



# Piekeren

Vaak hebben we het zo druk dat er geen tijd is om na te denken hoe we ons voelen en wat we willen doen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de negatieve, de niet-leuke zaken een aantrekkingskracht hebben op je gedachten. Net alsof er een soort klittenband in je hoofd zit waar die negatieve gedachten aan vastkleven. En omdat je hoofd maar aan één ding tegelijk kan denken, tja, dan vinden ze bange, verdrietige, boze, jaloerse gedachten en al die wat-moet-ik-nog-doen-lijstjes interessanter dan blij en vrolijke berichten. Daarom pieker je.

Voor je het weet, ben je aan het piekeren over al die zaken die je bezig houden. Je gaat slechter slapen en raakt kortaf en geïrriteerd.

Wat kan je doen? Voordat je gaat slapen, denk dan aan drie tot vijf dingen die wel goed zijn gegaan die dag. Dingen waar je trots op bent, blij mee bent, leuk vond, een glimlach van hebt gekregen. Dat soort dingen. Hele kleine, ogenschijnlijk onbelangrijke zaken. En die schrijf je op. Elke avond voordat je gaat slapen. Een week lang. Een maand lang. Net zolang totdat je merkt dat je weer een beetje blij wordt van de dingen om je heen. Een bloem in bloei. Een fluitend vogeltje. Je zult merken, op den duur, dat je piekergedachten minder worden. Echt.

**Heb je hulp nodig om het piekeren op andere gedachten te brengen dan ben je van harte welkom om te kijken hoe we dat samen kunnen doen.**

**De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.**

## PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | [louise@louisetuijt.nl](mailto:louise@louisetuijt.nl) | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



**LOUISE TUIJT-SNIPPE**  
**SPIRITUELE COACHING**  
**BEWUSTWORDEN**

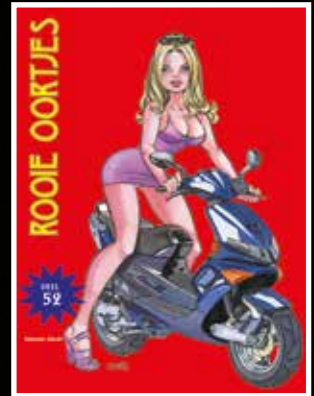
# Cadeautip voor jou

**Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.**

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.

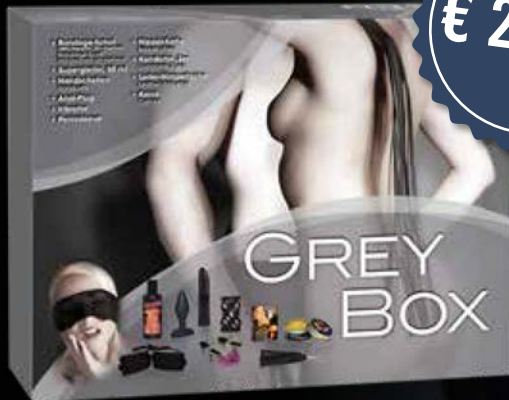


[www.rooieoortjessexshop.nl](http://www.rooieoortjessexshop.nl)

# uw partner?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

**Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden?** Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

**Grey Bondage Cadeaubox**, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...



Beleef maart  
in het theater!

**De 48 uur van  
Mahler & Schönberg**

Drie dagen achtereen klinken composities van de grote romanticus Gustav Mahler en van de revolutionair Arnold Schönberg die de klassieke tradities zou ondergraven en de weg naar de toekomst zou wijzen.

[www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

**Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem**

# De 48 uur van Mahler & Schönberg

vr 15 t/m zo 17 mrt | Philharmonie

Een klassiek festival rond een groot vernieuwer en romanticus pur sang met o.a. Nederlands Kamerorkest, Ekaterina Levental, Camerata RCO & Judith van Wanroij, Nederlands Blazers Ensemble, een lezing van Saskia Törnqvist en vele gratis activiteiten. Meer info op [www.de48uurvan.nl](http://www.de48uurvan.nl)



## Bambi (Toneelgroep Oostpool)

do 14 mrt | 20.15u | Stadsschouwburg

Het eens zo onschuldige hertje neemt de regie. Letterlijk. Gooi al je vooroordelen overboord en maak je op voor grootse satire.



## Nederlands Kamerorkest

vr 15 mrt | 20.15u | Philharmonie

Dat muziek van Mahler ook kleinschalig en intiem kan zijn, bewijst het aangrijpende 'Adagietto' dat het rustpunt is in 'Symfonie nr. 5'.



## Joke Bruijs ft. Musica Extrema

di 19 mrt | 14.00u | Philharmonie

De bekendste levensliederen uit de wereld worden gezongen. Chanson, schlager, copla, blues, fado en smartlap; ze komen allemaal voorbij.



## Marvellous

za 23 mrt | 20.15u | Stadsschouwburg

Alles wat we kennen uit de superheldenfilms wordt uit de kast gehaald: vliegen, vlammen, ijs en explosies.



## Hamlet (8+)

29 t/m 31 mrt | Stadsschouwburg

Een stuk van Theater Rotterdam vol plezier, clownerie, pophits, degengevechten, bedrog en fysieke stunts. Een sprookjesachtig feest voor jong en oud.

## Ashton Brothers & Noordpool Orkest

vr 8 mrt | 20.15u | Philharmonie

De formule van dit goedje? Variétéspektakel van internationale allure + een virtuoos, anarchistisch orkest = een van de absolute knallers van dit theaterseizoen.



## Laten we eerlijk zijn

za 9 mrt | 20.15u | Stadsschouwburg

Een slim plot, een flinke dosis zelfspot, goede grappen en het talent van acteurs en cabaretiërs ontmoeten elkaar in dit nieuwe komische stuk.

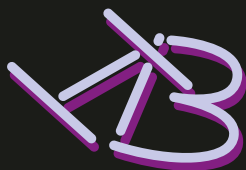


# Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

## Specialist in de kleinste hoortoestellen



*Hoor* begrip  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

Vlietsorgstraat 15, 2012 JB Haarlem  
Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp  
Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX  
info@hoorbegrip.nl [www.hoorbegrip.nl](http://www.hoorbegrip.nl)

